

## PRÉPARATION D'AVANT SAISON U18

La saison recommençant mi-août, nous vous conseillons de travailler votre physique dès la mi-juillet afin d'être en pleine forme à la reprise du championnat. Votre préparation physique individuelle se décompose sur 5 semaines. Elle peut être associée avec une reprise de contact avec le ballon sous forme de jonglerie ou de jeu éducatif sur un terrain. Le footing se fait au rythme que vous voulez (garder comme indicateur que vous devez pouvoir parler tout en courant les deux premières semaines). Le « FARTLEK » est un mot barbare qui consiste à faire 10 min de footing en échauffement puis 10, 15, 20 min de travail aléatoire avec accélérations (ce ne sont pas des sprints) : □ Une augmentation d'allure franche de 2 à 30 sec (à votre convenance) ; □ Suivie d'une récupération qui doit être au minimum égale au temps de travail et ne doit pas excéder 3 min ; □ 10 min de retour au calme en footing de récupération. Les abdos doivent être une alternance d'exercice spécifique aux footballeurs : grands droits, obliques, gainage. Je vous rappelle qu'il est primordial que vous vous hydratiez (de l'eau) au maximum et respectiez au mieux les intervalles de récupération. Ce programme est un conseil qui peut être utilisé partout (même en vacances). Il est individuel. Faites-le le plus sérieusement possible. Bonne préparation et bonnes vacances :

### Le programme

#### 1<sup>re</sup> semaine - (16 juillet au 21 juillet)

<b>Lundi</b>	Footing 2 x 20min	Étirements	20 pompes	--
<b>Mercredi</b>	Footing 2 x 20min	Étirements	20 pompes	--
<b>Vendredi</b>	Footing 40min	Étirements	20 pompes	2 x 30 abdos

#### 2<sup>e</sup> semaine - (23 juillet au 28 juillet)

<b>Lundi</b>	Footing 2 x 20min	Étirements	2 x 20 pompes	2 x 30 abdos
<b>Mercredi</b>	Footing 2 x 20min	Étirements	2 x 20 pompes	Gainage appui fessiers 3 X 30"
<b>Vendredi</b>	Footing 40min	Étirements	--	Gainage appui brachial (bras) 3 X 30"

#### 3<sup>e</sup> semaine - (30 juillet au 4 août)

<b>Lundi</b>	Footing 45 min	Étirements	3 x 30 pompes	3 x 30 abdos
<b>Mercredi</b>	Footing 45 min	Étirements	3 x 20 pompes	3 x 30 abdos
<b>Vendredi</b>	Footing 50 min	Étirements	--	4 x 30 abdos

#### 4<sup>e</sup> semaine - (6 août au 11 août)

<b>Lundi</b>	Fartlek 30 min	Étirements	3 x 20 pompes	--
<b>Mercredi</b>	Fartlek 30 min	Étirements	--	Gainage appui fessiers 3 X 30"
<b>Vendredi</b>	Fartlek 35 min	Étirements	3 x 20 pompes	Gainage appui brachial (bras) 3 X 30"

#### 5<sup>e</sup> semaine - (13 août au 18 août)

<b>Lundi</b>	Fartlek 30 min	Étirements	--	3 x 30 abdos
<b>Mercredi</b>	Fartlek 35 min	Étirements	3 x 20 pompes	3 x 30 abdos
<b>Vendredi</b>	Fartlek 40 min	Étirements	3 x 20 pompes	4 x 30 abdos

## PRÉPARATION COLLECTIVE

Mardi 13 Août	Séance collective – 19h15 – 20h45
Jeudi 15 Août	Séance collective – 19h15 – 20h45
Vendredi 16 Août	Séance collective – 19h15 – 20h45
Mardi 20 Août	Séance collective – 19h15 – 20h45
Jeudi 22 Août	Séance collective – 19h15 – 20h45
Vendredi 23 Août	Séance collective – 19h15 – 20h45
Samedi 24 Août	Amical contre Tessy (District) 15h à Moyon
Mardi 27 Août	Séance collective – 19h15 – 20h45
Mercredi 28 Août	Amical contre Sainte Croix de Saint – Lô (District) 18h à Saint - Lô
Vendredi 30 Août	Séance collective – 19h15 – 20h30
Samedi 1 <sup>er</sup> Septembre	Amical contre Carentan (R3) 15h à Pont - Hébert
Mercredi 04 Septembre	Séance collective – 19h15 – 20h45
Vendredi 07 Septembre	Séance collective – 19h15 – 20h30
Samedi 08 Septembre	Tournoi de reprise – La Barre de Semilly 15h30 – 20h30 et/ou Gambardella

Se présenter 15 min avant le début de la séance

- Prévoir tennis à chaque séance.
- Faire le plus d'entraînement possible afin d'être performant
- Les joueurs jouant en amical sont ceux qui s'entraîneront le plus pendant la préparation
- Les licences doivent être rendues très rapidement!

Les vacances/absences doivent être prévenues à Florian au 06 79 67 80 33

Bonnes vacances et bonne préparation